



empezando
en esto de la
Cocina Vegana

por Virginia García - CreatiVegan.net

empezando en esto de la Cocina Vegana

por Virginia García - CreatiVegan.net

empezando en esto de la Cocina Vegana

Copyright © 2015 by Virginia García - CreatiVegan.net

Algunos derechos reservados: esta obra está bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0 cuyos términos pueden consultarse [aquí](#).

Libro Cocina Vegana
www.librococinavegana.com
Email: hola@librococinavegana.com

Este mini libro está pensado para servir de compañía al libro Cocina Vegana:

Cocina Vegana
por Virginia García y Lucía Martínez
Editorial Anaya - Colección Libros Singulares
I.S.B.N: 978-84-415-3762-0

a mí no me gustan las verduras...

Ya a mí tampoco me gustaban antes de hacerme vegana. No, no es que hacerte vegano/a haga que te gusten mágicamente las verduras.

Cuando me hice vegana no sabía cocinar, pero lo peor no era eso, lo peor era que ¡no me gustaban ni las verduras ni las legumbres! Todo lo vegetal, salvo algunas excepciones, para mí era un “no, gracias” bien gordo. No me gustaba prácticamente nada salvo la pasta, el arroz, los champiñones... y poco más.

Así que las primeras cosas que empecé a cocinar fueron pasta, arroz, champiñones y unos garbanzos fritos con especias que descubrí que estaban buenos. Es algo. Pero no te puedes alimentar solo de eso, así que me armé de valor y paciencia y compré verduras, un poco de todo: coliflor, brócoli (en mi casa no lo había probado nunca), espinacas, calabacín, berenjenas... Y me marqué una meta: no dejaría de probar a hacerlos hasta que me gustasen. Aunque tuviese que comprar una coliflor cada día. Da igual. Algo tiene que hacer que me gusten.

Descubrí que la coliflor cruda no estaba nada mal, así que me hacía ensaladas con lechuga y le ponía trozos de coliflor. Otro día me dio por freírla y vaya, ¡no se parece en nada a la coliflor hervida! Otra cosa más a mi lista de cosas que me gustaban.

Paralelamente empecé a hacer recetas “de toda la vida” pero veganizándolas. Una de las primeras cosas que hice fue una veganesa. Sabía que había gente que hacía mayonesa sin huevos, usando leche en su lugar, así que hice mayonesa con leche de soja, con su vinagre y sal. ¡Qué gran idea! Esta salsa iba a acompañar muchas de mis nuevas creaciones, junto con la bechamel hecha con leche de soja, el all i oli también con leche de soja, y el hummus, ese paté de garbanzos que es de lo primero que aprendes a hacer y cuyo sabor me emocionó :_)

Más tarde me interesé por las cosas “de herbolario”, así que iba a los más grandes y curioseaba todo. Probé todas las sojas texturizadas, tofus, tempehs, algas, condimentos raros... la soja texturizada para mí fue el gran invento, podía hacerme pasta a la boloñesa sin carne, bocadillos tremendos para llevar al trabajo y platos más elaborados como las lasañas y canelones, que ya los empezaba a echar de menos.

Como todo era probar y todo era maravilloso, ya me enva-lentonaba a entrar en cualquier tienda y siempre encontraba cosas curiosas a las que buscaba todos los usos posibles: paquetes de ramen, setas deshidratadas, salsas raras, harina de garbanzo... ¡Había todo un mundo ahí fuera y yo no lo sabía!

La cocina se iba convirtiendo en mi sala de experimentos, siempre deseaba volver a casa a ponerme a inventar cosas. Y para inventar más y mejor también estuve buscando los porqués de las cosas. Cómo funcionan los métodos de cocción, qué contienen estas plantas, por qué la maicena queda guay para hacer natillas pero no la harina de trigo...

A finales de 2006 pensé que sería buena idea compartir todas estas recetas y estos conocimientos abriendo un blog, www.CreatiVegan.net... y hasta hoy (y mucho más, claro)!

Esto es una versión muy resumida, por supuesto el día a día es mucho más complejo, pero estas eran las cosas que más me podían preocupar.

¿Cómo que me hice vegana y seguí siéndolo cuando ni siquiera me gustaban las verduras?

Pues porque tenía (y tengo) un par de grandes motivaciones: lo hago por los animales y además me encanta aprender. Si queréis saber por qué lo hago por los animales os recomiendo visitar la web de [Igualdad Animal](#), no hay mejor sitio para entender por qué mucha gente se está haciendo vegana :)

Aprender a cocinar es genial porque te puedes comer los resultados de tus experimentos. Llega un momento en el que de verdad te das cuenta de que hay miles de vegetales por probar, miles de cosas que hacer con ellos e infinitas posibilidades... ¡wow! ¡Esto es algo grande! Es una maravilla poder idear cualquier plato y comer diferente cada día. Encontrarte alguna verdura nueva y llevártela pensando por el camino lo bien que quedaría en unas croquetas, en una empanada, en un salteado con fideos chinos, en una crema de verduras, en un relleno para un seitán, en una ensalada... Cuando dejas de ver el hecho de cocinar como una obligación y lo ves como un hobby las ideas y la inspiración fluyen alegremente.

Con el libro Cocina Vegana pretendo que cocines diferente, que cojas mis recetas y las desgranes, que las destroces, que cambies los ingredientes, que empieces haciendo una cosa pero te salga otra... que disfrutes cocinando con el pequeño apoyo que ofrezco con las recetas ;)

Virginia García.



Y qué me voy a encontrar en el libro?

Ya sé que venden muchos libros de cocina y recetas, así en general, pero no muchos de cocina vegana. ¿Y qué tiene este de especial?

🍃 10 años de experiencia a la espalda, que es el tiempo que llevo cocinando no solo para mí, sino para l@s demás, en eventos, degustaciones, cenas, comidas especiales, y por supuesto en el blog.

🍃 Trato con la gente: a través de creativegan.net y gastronomiavegana.org recibo las dudas, comentarios y sugerencias, sobre todo de gente principiante en la cocina en general (no sólo vegana). A partir de ahí he ido enfocando las recetas de forma que sean comprensibles, explicando los ingredientes y los procesos y haciendo tutoriales sobre ingredientes y técnicas específicas que han ayudado a mucha gente a desenvolverse fácilmente.

🍃 80 recetas testeadas: no solo es que las haya hecho, es que están probadas por otras personas a las que he pedido que lo reproduzcan en casa con las instrucciones del libro para ver si les surge algún problema, si hay algo que se puede explicar mejor, etc. Y por supuesto las ha probado mucha más gente para asegurar que se adapten a la mayoría de gustos.

🍃 Las fotos son "de verdad": las fotos que verás en el libro son exactamente de las recetas a las que acompa-

ñan, las he hecho yo misma a la vez que las recetas para mostraros cómo quedan. No hay trampa ni cartón, solo unas cuantas personas detrás, que no salen en la foto, pidiendo que acabe la sesión de fotos, ¡que eso huele que alimenta! :)

🍃 **La información nutricional:** Lucía Martínez es una gran profesional y está muy comprometida con su trabajo y con divulgar una información nutricional verídica, contrastada y lo más objetiva posible. Nunca dejará de estudiar porque la Nutrición humana es un campo muy amplio y aún en desarrollo. Es muy crítica con las informaciones falsas y sesgadas que nos llegan por parte de los medios y las industrias y colabora con otr@s dietistas-nutricionistas para promover la divulgación de la nutrición. Echa un vistazo a su blog, www.DimeQueComes.com y en seguida verás que deja las cosas claras y que habla de todo lo que nos interesa y nos preocupa a todo el mundo: cómo hago para comer bien. El libro no sería posible sin ella. Olvídate de leer parrafadas sobre todos y cada uno de los nutrientes de todas y cada una de las plantas, Lucía va al grano y te explica lo que debes saber y los porqués.

🍃 Se acabó repetir por enésima vez las recetas del hummus, el pisto y la lasaña de berenjenas. Hay tropecientas recetas en otros libros y en internet. Vamos a lo interesante: cosas diferentes pero con baja dificultad; exóticas pero asequibles; todas 100% vegetales pero llenas de sabor; todas 100% cambiables y personalizables para adaptarlas a lo que tengas en casa, a tus gustos y a tus posibilidades.

🍃 **El prólogo de Sharon Núñez:** Sharon es la directora internacional de la organización [Igualdad Animal](#) y también es muy buena amiga mía desde hace años. Es una persona totalmente comprometida, no es alguien ajeno "por poner a alguien famoso". Qué va. Es una persona que empezó haciéndose vegana y ahora dirige una de las organizaciones más importantes del mundo.

L o primero: ¿qué voy a necesitar?

Echa un ojo a las recetas del libro y verás que la gran mayoría de ingredientes los puedes conseguir en fruterías, verdulerías y supermercados.

Aunque siempre ha dado la sensación de que para cocinar recetas vegetarianas/veganos necesitamos un montón de cosas raras y caras, esto no es cierto. Piensa por ejemplo en el gazpacho, el pisto o el salmorejo, ¡no son nada del otro mundo!

Todos los alimentos básicos que necesitas están ahí mismo, en fruterías, verdulerías y supermercados.

Si quieres tener una despensa muy bien equipada con todo lo básico para cocinar cualquier plato 100% vegetal necesitarás:

1. Legumbres

Garbanzos, lentejas, alubias, habas, guisantes, cacahuètes... Ten siempre garbanzos, lentejas y judías secas (para dejar en remojo y hacer en la olla exprés), ya cocidas o congeladas.

Las legumbres son un alimento básico en la cocina vegana porque son una buena fuente de proteínas, fibra, hierro y vitaminas. La soja por ejemplo contiene todos los aminoácidos esenciales.

Con legumbres podemos hacer, además de potajes y guisos, hamburguesas, albóndigas, cremas y patés vegetales, ensaladas... son mucho más versátiles de lo que parece en un primer momento, y con eso jugamos: cambiamos la forma de hacerlas e inventamos muchísimos platos nuevos.

2. Cereales

Arroz, pasta, avena, trigo, mijo, centeno, maíz, cebada... Muchos cereales los encontramos fácilmente porque forman parte de nuestras comidas diariamente. En supermercados venden además muchas variedades de arroces y pastas, además de cereales muy versátiles como la avena en copos.

Lo bueno de los cereales es que son baratos y cunden mucho, sirven tanto para cosas dulces como saladas y se pueden preparar de muchas formas, no solo para el desayuno. Por ejemplo podemos hacer milanesas de avena, albóndigas, lasañas, sopas... y postres como el arroz con leche (vegetal, claro!).

3. Verduras y hortalizas

Hay tantísima variedad de verduras y hortalizas que nunca nos aburriremos de ellas.

Las verduras son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales y las comemos a diario en las formas más variadas que se nos ocurran.

Venden muchísimas verduras en los mercadillos y en las verdulerías, no solo en los supermercados. Y cuando están en temporada están mucho mejor y más baratas.

También las venden congeladas, que es un buen recurso cuando queremos que nos duren tiempo.

Aquí yo pondría también las setas y champiñones, aunque

son hongos, porque los usamos como verduras. En los mercadillos y en las fruterías suelen tener setas de temporada a muy buen precio, y en supermercados orientales setas deshidratadas (como las shiitake, que son las que ponen en los restaurantes) que nos durarán mucho tiempo sin ponerse malas.

Con verduras podemos hacer todo lo que nos apetezca, desde ensaladas hasta croquetas, rellenos, chips, pasta...

4. Frutos secos

Nueces, almendras, avellanas, castañas, pipas de girasol y de calabaza... los frutos secos son importantes porque no son solo un snack, es que con ellos se pueden hacer patés impresionantes (como el paté de lentejas y nueces), rellenos, presentaciones de platos bien bonitas, leches vegetales, postres...

Además los frutos secos son ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3.

5. Semillas

Nada raro: semillas de sésamo (ajonjolí), de lino, semillas que se usan como especia (mostaza, fenogreco, nigella, etc.) y alguna otra más como las de alfalfa si te apetece germinarlas en casa.

Las semillas de lino te van a encantar, ya no por su sabor (están buenas!) sino porque se pueden hacer muchas cosas con ellas y son una buena fuente de omega-3. ¡Y las suelen vender en cualquier supermercado!

6. Aceites

Hay muchos aceites que se pueden usar, pero el de oliva es el más importante, y ese seguramente ya lo tengas en casa. También puedes tener aceite de girasol especial para freír,

margarina 100% vegetal para hacer bollos y bizcochos, o aceites aromáticos como el de coco y sésamo. Eso lo que quieras.

7. Especias y hierbas

Son imprescindibles para hacer platos bien gustosos, para cambiar sabores, dar toques de aroma, etc.

No hace falta que compres todos los botecitos que encuentres, pero sí que tengas un pequeño surtido de las más usadas, como perejil, tomillo, pimienta, laurel, cominos, pimentón, orégano... Estas especias las venden en cualquier tienda de comestibles.

Para hacer platos de otras regiones sí necesitarás especias más específicas, como anís estrellado, canela, semillas de hinojo, nuez moscada, cardamomo, cúrcuma, fenogreco, etc., pero al principio puedes pasar sin ellas y después, cuando cojas soltura en la cocina, puedes comprarlas y verás que se pueden añadir a muchos más platos.

8. Frutas

Siempre hay que tener frutas frescas en casa, las que más te gusten. Por ejemplo plátanos, naranjas, peras, manzanas, etc.

Algunas frutas como los aguacates nos sirven para platos tanto salados como dulces. Los higos también. El limón se usa para muchas cosas, la verdad es que es un básico de la cocina.

9. Harinas y almidones

Es bueno tener en casa siempre un paquete de harina y uno de almidón de maíz (maicena) porque nos sirven para un montón de cosas, desde aglomerar masas de albóndigas y hamburguesas hasta hacer postres rápidos y cremas.

En supermercados normales y corrientes puedes encontrar

harina de trigo normal, integral, harina de arroz, almidón de maíz, y también mezclas interesantes como harinas para rebozados que son muy prácticas.

En tiendas veganas, herbolarios y tiendas de dietética puedes encontrar más harinas aún, como la harina de garbanzos, que sirve para hacer tortillas veganas, harinas de otros cereales, etc.

10. Vinagres y salsas

No es que sean una cosa totalmente imprescindible, pero el vinagre de manzana por ejemplo nos sirve para muchas cosas, no solo para los aliños (que está muy bien también), y la salsa de soja se puede añadir a un montón de platos para dar color y sabor, especialmente para guisos, que quedan tremendos.

Venden muchas salsas ya hechas como mayonesa vegetal, ketchup, salsas de tomate, etc., que están bien si no tenemos tiempo de hacerlas en casa.

☆ Puedes ver un listado mucho más completo que hice en Gastronomía Vegana, con enlaces a más recursos, pinchando [aquí](#).



Por dónde me recomiendas empezar?

Primero echa un vistazo rápido al libro y apunta o marca las recetas que te hayan llamado la atención.

Si no tienes los ingredientes necesarios, busca alguna otra receta en la que puedas usar lo que tengas o que puedas adaptar para utilizar lo que tengas en casa. Si no tienes de nada tendrás que ir a hacer la compra igualmente ;)

Si tienes poca experiencia en la cocina o con las verduras en general, o si siempre has hecho los mismos platos casi automáticamente, busca una receta que se parezca a lo que cocinas o comes a diario o con la que te sientas cómodo@.

Una de las recetas más fáciles del libro es el Labneh, puedes empezar por ahí. Si por cualquier motivo no encuentras yogures vegetales sin azucarar, prueba otra receta que sea también muy sencilla, por ejemplo el Calabacín en Vinagre o las Patatas al Grill Especiadas.

Haz la receta tal cual y pruébala. Añade más ingredientes ahora o en otra ocasión que repitas la receta. Por ejemplo puedes añadir al labneh miso, pimentón, tomates secos rehidratados picados, orégano, aceite de oliva, etc.

Si ya tienes experiencia en la cocina y lo que quieres es hacer recetas diferentes, incorporar más alimentos vegetales, etc., echa un vistazo a recetas como el Seitán esponjoso, Paté de Lentejas y Nueces, Minestrone, Moussaka de setas o Tortitas de trigo y arroz. Mira los ingredientes y la forma de hacer los platos. Todo te sonará, ¿verdad? Pues de la misma forma que se hacen esas recetas puedes hacer muchas más variando algunos ingredientes. Por ejemplo la Moussaka de setas se puede convertir en moussaka de grelos, las tortitas se pueden hacer con otras harinas y ponerles por ejemplo agua de azahar...

Las recetas de pasta y de cereales también son muy sencillas y bastante corrientes. Por ejemplo la receta de Risotto con tomates cherry es la base para hacer cualquier risotto que quieras. Cambia los tomatitos por setas (por ejemplo mix de setas congeladas), espinacas, remolacha, calabaza u otras verduras que quieras.

Hay ingredientes que no conozco

Bueno, suele pasar. Cuando queremos aprender, cambiar o mejorar tenemos que estar dispuest@s a expandir nuestros horizontes más allá del pimentón ahumado y la ensalada de bolsa. Y no es un terrorífico camino, todo lo contrario, es todo un mundo nuevo que nos abrimos cuando nos salimos de la rutina de siempre.

Algunos ingredientes pueden parecer raros, pero es cuestión de familiarizarse con ellos, igual que hemos hecho toda la vida con los garbanzos, los pimientos o la canela. Parece que no nos ha costado nada porque lo llevamos haciendo toda la vida. Pues esto es igual, con la misma naturalidad ;)

Para explicar algunos de los ingredientes he preparado artículos cortos sobre ellos en la página del Libro Cocina Vegana, así puedes consultar uno a uno solo los que te interesen. Echa un vistazo en la sección de [Ingredientes](#).

También tienes una sección de ingredientes con algunos más en [CreatiVegan](#).

Aquí explicaré un poquito sobre cada uno, pero para ampliar información recomiendo leer los enlaces anteriores.

Yogures vegetales

Para algunas recetas necesitarás yogures 100% vegetales. Ahora mismo hay muchas marcas en el mercado que ofrecen además diferentes sabores: natural, con fresas, frutos del bosque, etc.

Para recetas saladas necesitamos yogures sabor natural que no sean azucarados ni con sabores (si no la comida tendrá un sabor raro).

Para recetas dulces como bollos, bizcochos, etc., podemos usar yogures vegetales endulzados o incluso con sabores, dependiendo de la receta que vayamos a hacer. Por ejemplo para un bizcocho podemos usar yogur de soja con frutas del bosque y nuestro bizcocho tendrá ese sabor.

Vinagre de módena

Aunque no lo parezca, este vinagre nos da mucho juego en la cocina. Yo recomiendo usar un buen vinagre de Módena, que no esté coloreado y endulzado con melazas, sino que sea lo más “tradicional” posible. A veces no es posible, así que no pasa nada si usas el que encuentres en el supermercado.

El vinagre de módena, al usarlo por ejemplo en salteados y similares, carameliza y ayuda a que se doren los alimentos. Con el calor además va perdiendo esa pungencia y olor a vinagre que quizás no queremos en nuestro plato.

Queda genial por ejemplo para asar tomates, saltar setas o dar un toque especial a las legumbres.



Salsa de soja

Ya podemos encontrar salsa de soja en cualquier supermercado y tienda de comestibles, hay un montón de tipos y marcas y cada una sabe diferente, aunque todas tienen ese toque que las reconoce como "salsa de soja".

Yo recomiendo usar una buena salsa de soja china o japonesa (shōyu) normal. Hay muchos tipos de salsas de soja, pero nos interesa conocer 3: salsa de soja muy ligera (muy aguada, de color marrón, es la que suelen vender en los supermercados normales, en botecitos más bien pequeños), **normal o ligera** (color oscuro, poca viscosidad) y oscura o densa (color muy oscuro, mucha viscosidad, deja rastro en la botella). La "normal" es la de uso común, la que uso en la gran mayoría de recetas, así que es la que recomiendo tener.

Pimentón ahumado

Es el que conocemos como "pimentón de la Vera" o "pimentón choricero". Es una especia que me encanta, es un básico en mi cocina, en pequeñas cantidades da sabor ahumado y en cantidades moderadas, además de color, da sabor a chorizo. Es lo que hace que el chorizo sepa así, por lo que es la especia de elección cuando queramos hacer algo "achorizado". Consejo usarlo también en guisos, potajes y cocidos, su aroma es genial y le dará un toque más tradicional a nuestras comidas. Venden también pimentón ahumado picante y agridulce. También se pueden usar si queremos cambiar un poquito el sabor o hacerlo picante, por ejemplo para una salsa. Además de los polvos también venden botes de carne de pimiento choricero, que en lugar de ser la especia es el propio pimiento triturado, y también está muy bien para patés, guisos, etc.

Tahini

Para mí el tahini fue un gran descubrimiento. Es una pasta-salsa hecha con sésamo molido. No se nota nada del sésamo, queda como una salsa. Pues bien, el tahini es la base

para muchos platos de Oriente Medio, da ese sabor característico y además se pueden hacer muchas más cosas con él. Recomiendo comprar tahini blanco, que lo suelen vender en botes grandes en tiendas hindús y árabes, es de sabor suave y color blanquecino. Este sirve para todo lo que queramos, desde aliñar una ensalada hasta hacer falafel o patés. Cuando lo abras verás que hay una capa de aceite por encima. Antes de usarlo mete una cuchara hasta el fondo del bote y remuévelo bien. Verás que en el fondo hay sólidos difíciles de remover, pero hay que intentar mezclarlo lo mejor posible.

También hay tahini de color oscuro, que lo suelen tener en los herbolarios. Es tahini de semillas tostadas, con un sabor mucho más fuerte, más salado y de color marrón. Este también sirve para hacer cosas, pero el sabor es diferente. Siempre que sea posible, mejor el blanco.

Leches vegetales

Para muchas recetas utilizo bebida o leche de soja, de almendras, etc. En la gran mayoría de recetas las leches vegetales son intercambiables, es decir, puedes usar, en lugar de leche de soja, bebida de avena, de almendras, de arroz, etc. Eso sí, para las preparaciones saladas usa leches vegetales **sin azucarar y sin sabores**, que si no después tus platos sabrán fatal.

Puedes usar bebidas vegetales compradas o caseras, de hecho hacerlas en casa es muy fácil, y recomiendo probar al menos una vez ;) Tienes un tutorial muy majo en [Gastronomía Vegana](#).

Miso

Esta es otra de esas cosas que os pueden parecer "raras" pero que no tienen ningún misterio y se acaban convirtiendo en imprescindibles en la cocina. El miso es una pasta de soja (o cereales) fermentada que se usa mucho en la cocina japonesa, china y coreana para dar sabor a sopas. Hay miso

de varios colores, dependiendo de lo concentrado que esté el sabor. El miso blanco es el más suave y el miso marrón oscuro el más fuerte. Yo recomiendo tener un miso de color marrón normal o marrón claro, que está muy bien de sabor y no es muy salado. El miso se suele vender en supermercados orientales, tiendas veganas y algunos herbolarios. Lo mejor del miso es, además de su sabor, que es muy nutritivo y contiene enzimas que favorecen la digestión. Yo lo uso en sopas, patés, cremas, verduras asadas... Queda estupendo.

Vinagre de arroz

En mi casa nunca falta. Es el vinagre con el que aliñan las ensaladas de los restaurantes chinos. Transparente y ligeramente dulzón. Me encanta que sea suave y con ese aroma dulce. Lo utilizo no solo para aliñar ensaladas, también para elaborar salsas, para saltear cosas y para hacer guisos, igual que usamos el vino blanco. Después las cosas no saben a vinagre, pero sí tienen un toque muy rico.

Lo suelen vender en supermercados orientales y algunas tiendas veganas y herbolarios. Si no lo encuentras puedes usar vinagre de manzana con una pizca de azúcar, que sería lo más parecido.





Jengibre

Venden jengibre molido en cualquier supermercado, y jengibre fresco cada vez en más supermercados, verdulerías, fruterías y tiendas de alimentación en general. Estos bulbos raros se pueden pelar con el pelador de verduras normal y rallarlos con un rallador de pan normal y corriente, o cortar bastoncitos, picarlo, etc. Verás que son un poco fibrosos, pero eso tras la cocción no se nota. El jengibre fresco es bastante más aromático y lo recomiendo para guisos y sopas. No hace falta que uses toda la pieza en pocos días, puedes cortarlo en trozos y congelarlo.

El jengibre también sirve para preparaciones dulces, de hecho queda muy bien con el sabor de la manzana y la canela, así que podemos experimentar con ello en todo tipo de platos.

Boniatos o batatas

Estas "patatas raras" eran antes mucho más populares (con "antes" me refiero a hace más de 50 años), pero ahora parece que las están rescatando y ya se pueden encontrar en muchas fruterías y supermercados. Hay de dos tipos (normalmente, aunque hay también boniato morado por ejemplo): blanco y rojo. El rojo es el que tiene la carne de

color naranja, y el blanco es más blanquito, parecido a la patata. La gracia de los boniatos, moniatos o batatas es que son más dulces que la patata (como la zanahoria) y con una textura más parecida a la de las calabazas. Asados o cocidos quedan super cremosos y son muy agradables en guisos, currys, potajes, etc. Además, igual que la calabaza, se pueden usar para cosas dulces.

Si no los has probado nunca te recomiendo hacerlos fritos como si fuesen patatas fritas, o asados (como unas patatas al horno), o en una crema, como si fuese de patata y zanahoria.

Lentejas rojas

Son unas lentejas pequeñas de color naranja vivo, de sabor más suave que las lentejas pardinas o las lentejas “de toda la vida”. Tienen la ventaja de ser muy tiernas, no hace falta dejarlas en remojo y se hacen en una olla normal y corriente en 20 minutos o menos.

Las venden en cada vez más supermercados, así que te será fácil encontrarlas.

Pruébalas y verás cómo merecen la pena. Se pueden usar igual que las lentejas castellanas, en guisos, sopas, caldos, ensaladas, salteados, para hacer hamburguesas vegetales, etc.

Levadura de cerveza

Hay de dos tipos: levadura de cerveza normal y levadura de cerveza desamargada o nutricional. La levadura de cerveza “normal” es la que se suele usar para ensaladas, para poner encima de las sopas y cremas, etc. Le da un sabor muy bueno, se usa poca cantidad y dura mucho. La levadura desamargada o nutricional tiene un curioso sabor más “a queso”, así que además de los usos que se le pueden dar exactamente iguales a la levadura de cerveza normal, se suelen usar para hacer quesos vegetales, gratinados, etc.

Yo recomiendo probar ambas, o si tienes que decidirte por una, que compres la desamargada, que te servirá para más

cosas.

Las suelen vender (ambas) en tiendas veganas y herbolarios.

Arroces diferentes

Puedes echar un vistazo al libro y ver que utilizo diferentes tipos de arroces, no solo el arroz redondo normal. Por suerte en muchos supermercados y tiendas de alimentación podemos encontrar arroces diferentes para ir cambiando y crear platos nuevos.



Por ejemplo **arroz carnaroli, roma o arroz para risotto**, que tienen la particularidad de ser variedades de arroz ricos en amilosa, así que cuando los hacemos sueltan bastante almidón y nos facilitan hacer arroces cremosos, como los risottos.

Los arroces **basmati y thai** son más ricos aún en amilosa, no sueltan almidones y tienden a quedar siempre sueltos y más al dente. Son arroces que me gustan mucho por su sabor y porque acompañan muy bien platos fuertes como guisos y estofados.

Los arroces **chinos y japoneses**, por el contrario, son muy ricos en amilopectina, por eso se les llama "glutinosos": tienden a pegarse, son de textura más chiclosa que seca y tienen la ventaja de que nos permiten hacer fácilmente suchi y platos orientales, se saltean estupendamente y no se quedan blandos si los mezclamos con caldos y salsas.

También hay **arroz salvaje**, que en realidad es una hierba, no un arroz, y siempre queda suelto y con un puntito crujiente en el exterior. El contraste me gusta mucho.

El **arroz negro** está muy bien para hacer muchos tipos de platos, y aunque hay también variedades de arroz negro, los que venden en supermercados orientales nos sirven. Con arroz negro podemos hacer todos esos platos de arroces que se tiñen con tinta de calamar pero sin necesidad de usar tinta ni colorantes.

El **arroz rojo** también está muy bueno, y a veces viene en esos paquetes de mezcla de arroces. Es también un poquito más duro y queda al dente.

Es preferible usar los arroces que se recomiendan para cada tipo de plato porque así siempre nos quedará bien y además nos iremos familiarizando con estos ingredientes que, aunque no sean básicos, sí que son buenos recursos para comer de vez en cuando.

Tofu

Es un bloque que se hace con leche de soja a la que se añade un coagulante, de forma que se separan los sólidos y el

agua, se deja escurrir y tenemos un "requesón" de soja muy majo. Ya venden tofu en muchos supermercados, así que es un buen lugar para empezar. Encontrarás también en tiendas veganas, herbolarios y supermercados orientales. Mira más sobre el tofu en este artículo.

Chirivía

Es como una zanahoria en color blanco, más seca y firme, que tiene un sabor más bien anisado. Lo suelen vender en fruterías y verdulerías junto con los nabos. Si no lo encuentras no pasa nada, en su lugar puedes usar por ejemplo hinojo. La chirivía es muy curiosa, tiene un sabor dulce muy bueno y un aroma anisado muy especial, por eso me gusta usarla en cremas, sopas y guisos, pero también para hacer chips y decoraciones para platos. Si no la has probado nunca, te recomiendo hacerla en una crema con patata y calabacín, por ejemplo.

Harina de garbanzo

Ya la tienen en algunos supermercados y la puedes conseguir también en tiendas veganas, tiendas árabes, etc. Es un básico en mi cocina porque me sirve para hacer tortillas de patatas sin huevos, rebozados buenísimos, sustituir el huevo en general, hacer platos hindús, etc.

Lo mejor de esta harina es eso, que sustituye al huevo en muchas preparaciones y queda estupenda. Para que no sepa a garbanzo después añado una o dos cucharadas de vinagre de manzana o de arroz.

Nata de coco

¡Es un super descubrimiento! Dejas abierta una lata de leche de coco en la nevera toda la noche y al día siguiente sacas con una cuchara solo los sólidos (procura no llevarte líquido) y lo bates con el montaclaras o con el accesorio de varillas de la batidora. Y ya tienes nata montada 100% vegetal!! Lo mejor es que se puede usar para platos dulces o salados

porque la leche de coco es bastante neutra (sabe a coco pero no es salada ni muy dulce), aunque casi siempre lo utilizo para dulces y alguna vez para poner encima de cremas y sopas.

Se puede estabilizar más con una pequeña cantidad de goma xantana (batir los sólidos de coco junto con 1/8 de cucharadita de goma xantana hasta que monte).

Natas vegetales

También las uso bastante, sobre todo las natas líquidas para cocinar. Son neutras, como las natas tradicionales, y las sustituyen perfectamente. Me encanta la pasta con un chorrito de nata de soja, las cremas con un poquito de nata de arroz... le da muy buen sabor y una textura muy sedosa. Suelen venderlas en supermercados, tiendas veganas, herbolarios, etc.



Natas vegetales para montar

Son preparados para que los montes en casa. Quedan muy pero que muy bien, de hecho algunas de estas marcas se utilizan en repostería normal y corriente. Lo que recomiendo es dejar primero la nata en la nevera, que se enfríe bien, y montarla con el montaclaras o el accesorio de varillas de la batidora, preferiblemente con el recipiente sobre otro más grande con hielos y agua fría, así montará más rápido y mejor.

Puedes encontrar natas vegetales para montar en tiendas veganas y algunos herbolarios.

Úsalas como usarías la nata montada "normal": para las tartas, tortitas, fresas, etc.

Obleas de arroz para rollitos

Son unas especie de hojas redondas traslúcidas y tiesas que suelen vender en supermercados orientales. Son las obleas con las que se hacen los rollitos vietnamitas, puedes ver un ejemplo en la receta de Rollitos Frescos.

Solo hay que hidratarlas un poco para que se vuelvan blandas y elásticas, y ya podemos rellenarlas con lo que queramos. Yo las voy humedeciendo una a una porque tardan solo unos segundos, y haciendo los rollitos.

Duran mucho en la despensa, son deshidratadas y no necesitan refrigeración. Las puedes usar para hacer todos los tipos de rollitos que se te ocurran, ya sean con rellenos fríos o calientes, y después los puedes hacer a la plancha, que estas obleas doraditas a la sartén quedan muy ricas.

Obleas para rollitos de primavera

Son las láminas de masa con las que se enrollan los rollitos de primavera que venden en los restaurantes chinos. Las suelen vender en supermercados orientales, en los refrigerados.

Lo que suelo hacer es dejarlas en la encimera para que se

descongelen y empezar a usarlas cuando pueda despegarlas, no importa que de la mitad para abajo del paquete sigan congeladas.

Estas obleas sí que requieren algún tipo de cocción, no como las de arroz. Recomiendo hacer los rollitos fritos, a la plancha o al horno, pincelándolos con un poquito de aceite para que se doren rápidamente.

Quedan crujientes y doraditos, protegiendo el relleno y permitiendo que se haga en su propio vapor. Por ejemplo podemos poner col china en tiras y zanahoria en tiras o en juliana y cuando saquemos los rollitos las verduras estarán tiernas.

Lo que más me gusta de estas obleas es rellenarlas como me dé la gana, como en la receta de los Rollitos de Brócoli Cremoso. Puedes rellenarlos con relleno de empanada, con pisto, con champiñones o con lo que se te ocurra, que siempre quedará buenísimo.

Avena

Siempre tengo un paquete de avena en copos en casa, y no suele ser para el desayuno, sino para hacer escalopes, milanesas y cremas. La avena en copos, al mezclarla con agua y calentarla, crea una masa muy interesante para muchos tipos de preparaciones. Por ejemplo albóndigas, hamburguesas o Milanesas de Avena. Además de sabor también está muy bien, muy suave y coge muy bien los sabores de las especias que le pongamos. A mí me gusta ponerle además humo líquido cuando la voy a usar para hacer milanesas.

Lo mejor es que ahora la venden en muchísimos sitios, en supermercados, tiendas de alimentación, tiendas veganas, etc. (solo tienes que mirar que no sea azucarada).

Mantequilla de cacahuete

Es una crema hecha triturando muy bien cacahuetes tostados. Simplemente eso, así que la puedes hacer en casa si quieres, tuesta cacahuetes crudos en la sartén, pon una piz-

ca de sal (muy poquita) y bátelo con una batidora potente o con el robot de cocina unos minutos hasta que se haga una crema sin trocitos.

Hace relativamente poco que descubrí que la mantequilla de cacahuete era una maravilla, gracias a que me interesé por la cocina africana (África subsahariana). Uno de mis guisos favoritos ahora es el Maafe, que hago de vez en cuando con las verduras de temporada que haya: patatas, berenjenas, boniatos, taro (ñame), tomates, calabacín, coles de bruselas...

No uso la mantequilla de cacahuete para bocadillos ni tostadas ni nada de eso, sino para hacer salsas y guisos, ¡me encanta!

Algas en general

No son imprescindibles en la cocina pero nos sirven para muchas cosas:

El alga **nori** es la que se usa para hacer sushi y snacks coreanos. Yo la uso también para tostarla, hacerla polvo y dar sabor "a pescado" a muchas cosas. Funciona de maravilla y sabe estupendo.

El alga **kombu** es la típica alga para las sopas japonesas. La uso también en caldos, sopas, guisos y estofados, me gusta el sabor que da (pongo un trocito pequeño) y la textura que tiene después.

El alga **wakame** es estupenda para ensaladas, salteados, etc. Para que no tenga un sabor super fuerte primero la lavo bien, después la blanqueo unos minutos en agua hirviendo y rápidamente la paso a un bol con agua fría. Después ya la uso tal cual o la salteo.

Las algas **arame** parecen fideos y suelen quedar al dente, así que a veces hago alguna ensalada con ellas. Para quitar sabores fuertes puedes hacer lo mismo que con las wakame.

Las **agar-agar** son esas tiras transparentes "como de plástico" que ponen en las ensaladas de los restaurantes chinos. Yo suelo tener estas algas tal cual y en polvo, porque lo curioso de estas algas es que gelifican como una gelatina, así

que son geniales para usarlas como gelatina vegetal. Hay muchas más algas también muy interesantes, pero estas son las que uso y suelo tener en casa. Las compro en supermercados orientales y a veces también en tiendas veganas.





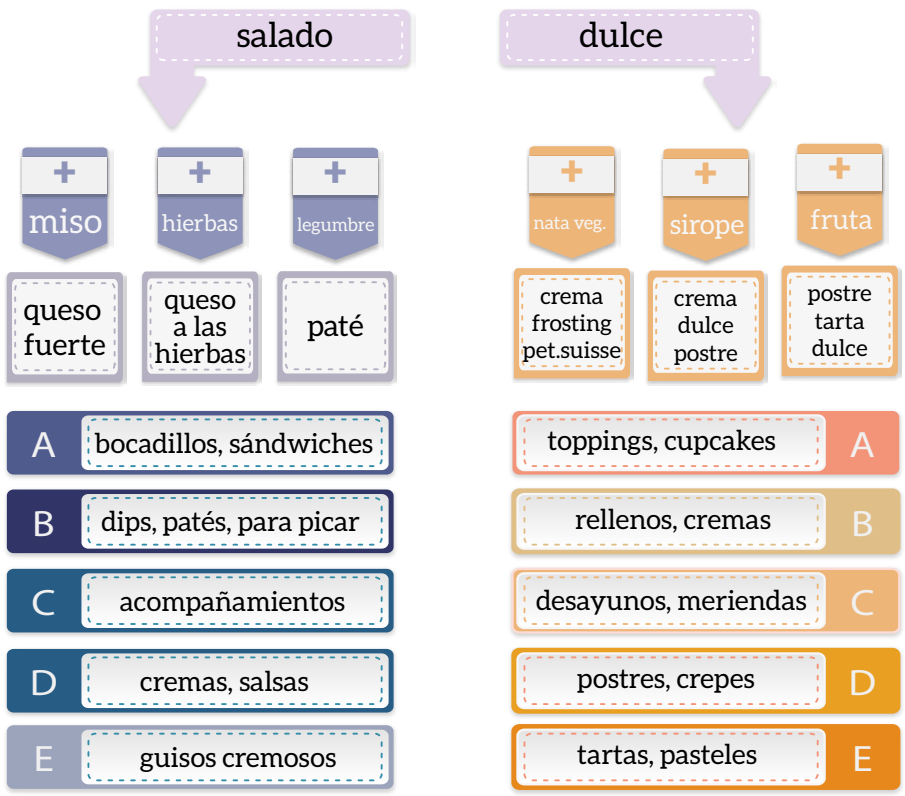
Cosas que puedo hacer con las recetas del libro

En el libro encontrarás recetas de todo tipo y para cualquier ocasión, tanto para el día a día como para llevar, para picotear, para una merienda informal, para un día festivo, para una comida familiar, etc.

Además muchas de las recetas sirven de base para crear platos nuevos y para poder hacer otros que encuentres en CreatiVegan o en cualquier otro blog de recetas, ya que te habrás familiarizado con los ingredientes y ya no te supondrá mucha novedad ;)

Explicaré de forma esquemática algunas de las cosas que puedes hacer a partir de las recetas del libro.

1 labneh

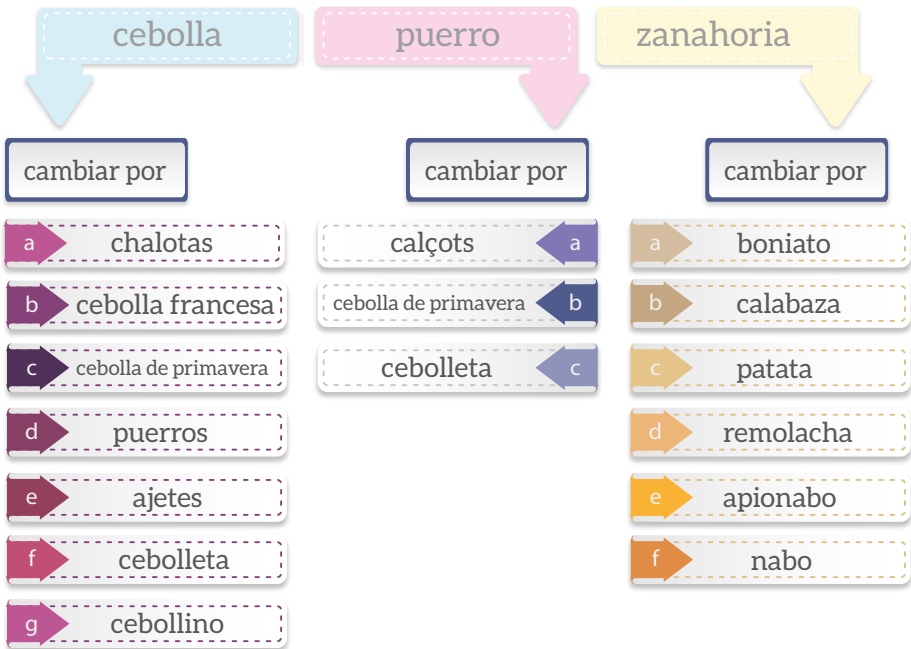


Es decir, a partir de la receta de Labneh podemos elaborar muchos otros platos simplemente cambiando y/o añadiendo ingredientes, haciendo que una sola receta se convierta en decenas más.

Esto mismo se puede aplicar a otras recetas del libro, pondré más ejemplos:

2

crema de zanahorias



grupo de especias 1

jengibre, nuez moscada, pimienta

grupo de especias 2

pimentón, cardamomo, clavo, pimienta

grupo de especias 3

tomillo, orégano, salvia, albahaca

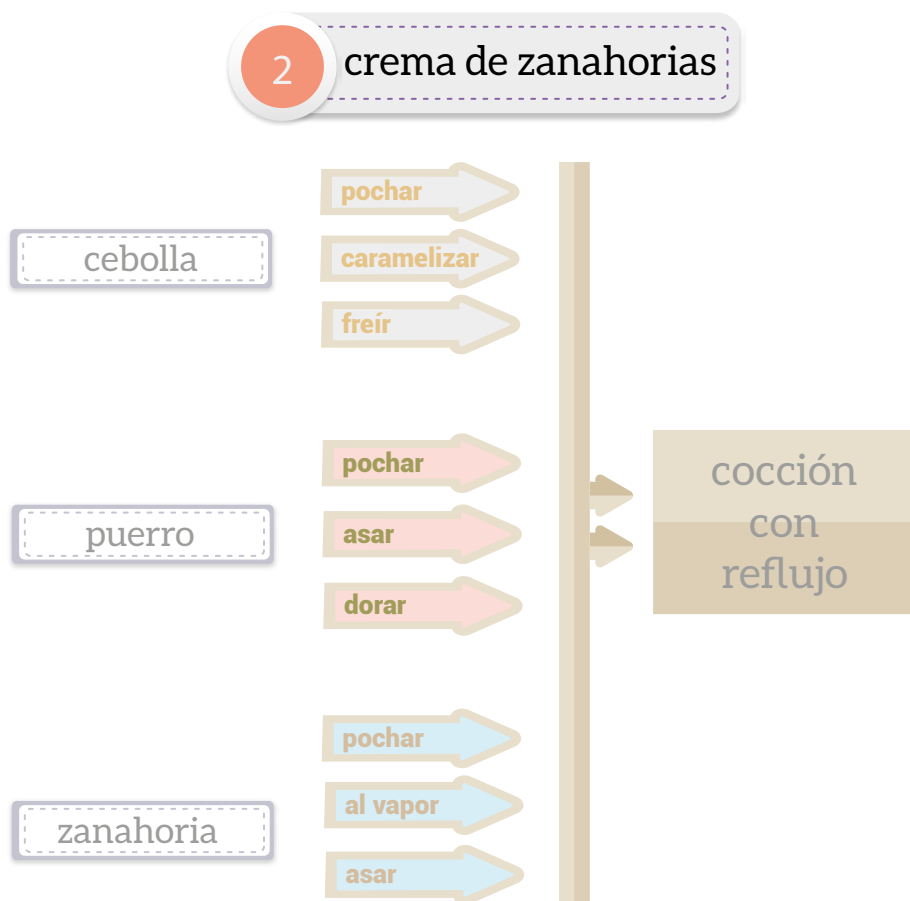
grupo de especias 4

curry, pimentón, hierbabuena, comino

Aquí vemos cómo transformar la receta de Crema de zanahoria en otras decenas de cremas diferentes solo cambiando los 3 ingredientes principales y opcionalmente las especias. También en lugar de cambiarlos se pueden añadir, creando nuevas combinaciones.

También podemos cambiar los métodos de cocción. Por ejemplo hacer la cebolla caramelizada antes de añadirla a la cacerola, dorar el puerro y asar la zanahoria, y después ya seguir con las instrucciones de la receta, cociniéndolo todo junto tapado hasta que todos los ingredientes estén hechos.

Esto nos sirve para cambiar los sabores y también para aprovechar lo que tengamos en la nevera (por ejemplo zanahorias al vapor que nos hayan sobrado, puerros asados, cebolla frita, etc). Combinando todas estas posibilidades de ingredientes y métodos de cocción es fácil inventar cientos de recetas nuevas. Así es como lo hago yo :)



1

rellenos

a

calabacín
pimiento rojo
pimiento verde
puerro
champiñones

b

setas
puerro
champiñones

c

tomates secos
espárragos
cebollino

d

patata cocida
coliflor rallada

e

berenjenas asadas
labneh

f

cebolla frita
calabacín
nueces

g

espinacas
ajo
tofu

2

bechamel

a

leche vegetal
+

harina de
trigo

+
almidón
de maíz

harina de
arroz

+
almidón
de maíz

puré de
patata

+
almidón
de tapioca

puré de
calabaza

+
harina de
trigo

puré de
coliflor

+
harina de
trigo

b

puré
+

harina de
trigo

almidón
de maíz

almidón
de tapioca

harina de
arroz

copos de
avena

3

empanado

1 enharinado

harina de
trigo

almidón
de maíz

harina de
arroz

harina de
avena

2 líquido/no-huevo

harina de
garbanzo

+
vinagre

harina de
tempura

mezcla
rebozar

harina de
trigo

+
harina de
arroz

cerveza/
gaseosa

+
harina de
trigo

3 empanado

pan
rallado

pan rallado
de maíz

pan
rallado

+
semillas/
avena

pan
rallado

+
especias/
semillas

pan rallado
japonés

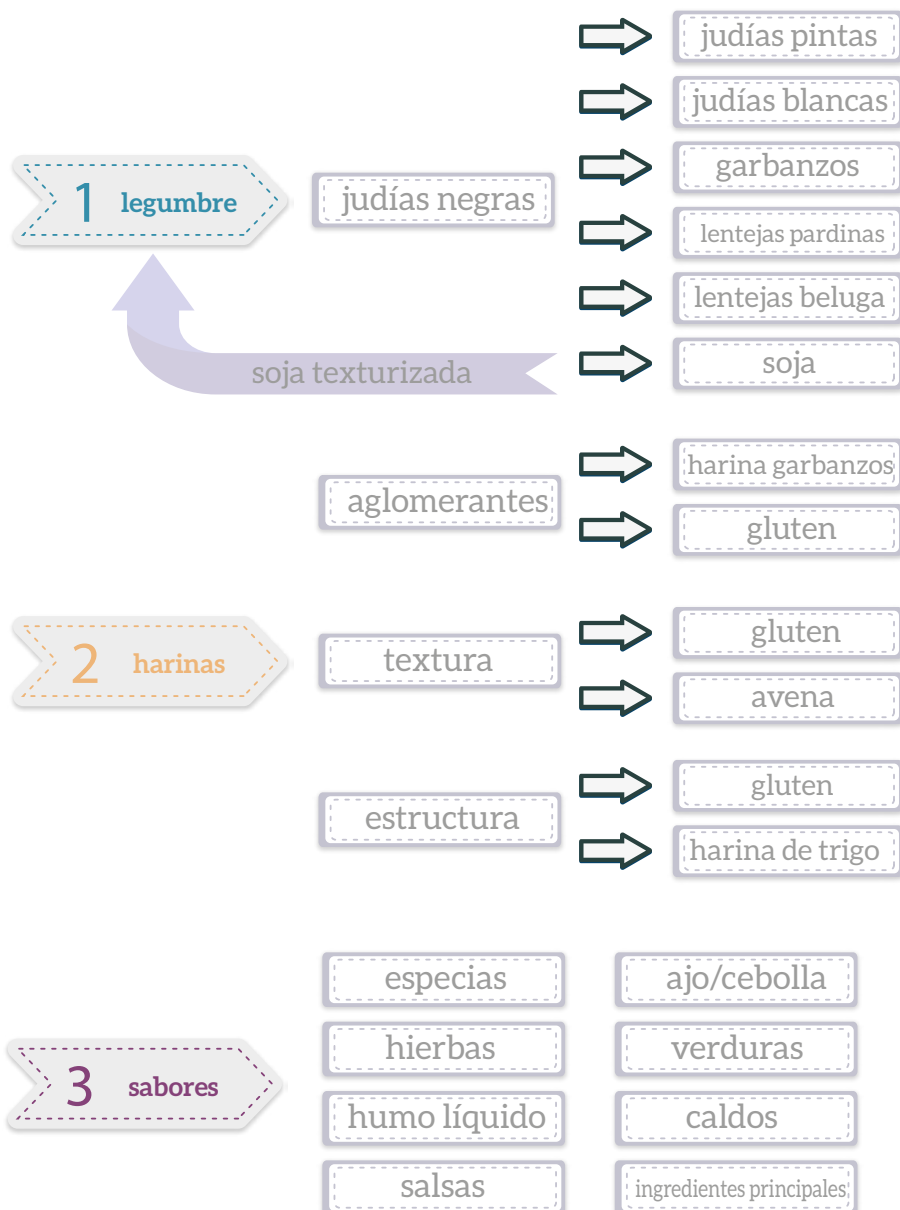
avena
en copos

almendras
molidas

En este gráfico vemos otro ejemplo, esta vez con la receta de las croquetas de verduras. Podemos ver qué tenemos en la nevera y hacer algunas mezclas para los rellenos, elegir cómo hacer la bechamel y cómo el empanado.

Otra buena estrategia es desgranar los ingredientes por tipo y/o por función. Es muy útil por ejemplo para hacer hamburguesas. Todo lo del gráfico está ampliado en el tutorial [Cómo hacer hamburguesas veganas perfectas](#).

4 hamburguesas de judías negras



Al cambiar o sustituir ingredientes en las recetas a veces hemos de tener en cuenta su textura. En el cuadro de abajo hay algunos ejemplos con ingredientes que quedan cremosos tras la cocción y otros que quedan “enteros” y en trozos pequeños, que no se deshacen.

sustituir ingredientes por textura

1

cremosa

patata cocida/al vapor/asada
boniato cocido/al vapor/asado
calabaza cocida/al vapor/asada
zanahoria cocida/al vapor/asada
avena + agua caliente (crema)
judías machacadas
garbanzos machacados
lentejas machacadas
polenta

2

entera

cuscús
mijo
quinoa
piñones (pasta)
arroz
trigo tierno
trigo sarraceno
sorgo
soja texturizada fina
coliflor rallada
romanESCO rallado

Podemos tomar como referencia por ejemplo una receta de un guiso, por ejemplo el Maafe, y cambiar algunas verduras: la patata por boniato, la zanahoria por calabaza, etc.

Cuando se trata de cremas de verduras podemos hacerlo de la misma forma: tomando como base, por ejemplo, la Crema de Lentejas Rojas y Boniato, podemos cambiar las lentejas y/o el boniato por patata, calabaza, avena, lentejas, etc.

Si la cremosidad se utiliza para aglomerar masas, como en el caso de las hamburguesas y de algunos tipos de croqueta como las koftas, podemos usar también polenta, una masa o crema hecha con avena o un tubérculo como el boniato.

Hay muchas otras recetas en las que podemos cambiar el ingrediente principal por otro parecido en textura. Por ejemplo en un arroz con verduras o una paella podemos cambiar el arroz por mijo, quinoa, trigo tierno, etc. El tamaño y la textura son similares, tienen una cocción parecida y nos quedan enteros y sueltos.

También usamos ingredientes pequeños y enteros al hacer algunas salsas, como la salsa Bolognesa de la receta de Pasta a la Bolognesa. En ese caso usamos soja texturizada fina, pero podemos cambiarla perfectamente por coliflor rallada, quinoa o trigo sarraceno.

En el caso del cuscús también es muy fácil, en lugar de usarlo podemos poner mijo, quinoa, piñones (pasta), trigo tierno, trigo sarraceno...

Solo hay que atender a los tiempos de cocción de los ingredientes, y elegir preferiblemente aquellos que tengan un tiempo de cocción similar. Por ejemplo la patata, el boniato, la calabaza y la zanahoria se hacen prácticamente en el mismo tiempo.

transforma las recetas

1

dulces

a

tortitas de trigo y arroz

ejemplos

TORTITAS DE QUINO Y AVENA
CON ALMIDÓN DE TAPIOCA,
LECHE DE COCO, PANELA, ACEITE DE
OLIVA Y CANELA

TORTITAS DE TRIGO Y MAÍZ CON
ALMIDÓN DE PATATA, BEBIDA DE
NUECES, SIROPE DE ARCE, ACEITE
DE COCO Y AGUA DE AZAHAR

TORTITAS DE CENTENO Y TEFF CON
HARINA DE ARROZ GLUTINOSO,
BEBIDA DE AVELLANAS, STEVIA,
ACEITE DE GIRASOL Y NARANJA

TORTITAS DE TRIGO Y AVENA CON
ALMIDÓN DE TAPIOCA, BEBIDA DE
ARROZ, MELAZA, ACEITE DE OLIVA,
CANELA Y ESENCIA DE CAFÉ

- harina de trigo → harina de trigo sarraceno
→ harina de quinoa
→ harina de avena
→ harina de centeno
- harina de arroz → harina de maíz
→ harina de garbanzos
→ harina de avena
→ harina de teff
- almidón de maíz → almidón de tapioca
→ almidón de patata
→ harina de arroz glutinoso
- bebida de soja → bebida de almendras
→ bebida de avellanas
→ bebida de nueces
→ bebida de avena
→ bebida de arroz
→ leche de coco
- azúcar → sirope de agave
→ sirope de arce
→ panela
→ melaza
→ azúcar de abedul (xilitol)
→ azúcar de coco
→ fructosa
→ sirope de arroz
→ sirope de savia
→ stevia
- margarina → aceite de oliva
→ aceite de girasol
→ aceite de colza
→ aceite de coco
- esencia de ron → esencia de vainilla
→ canela
→ anís
→ ralladura de limón
→ ralladura de naranja
→ agua de azahar
→ esencia de café

bempanaditas de
melocotón y arándanos**ejemplos**EMPANADITAS DE MASA FILO CON
PLÁTANO, MORAS, COCO RALLADO,
MELAZA Y CROCANTI DE ALMENDRAEMPANADITAS DE HOJALDRE CON
FRESAS, FRAMBUESAS, RALLADURA
DE NARANJA, PANELA Y NUECESEMPANADITAS DE MASA QUEBRADA
CON KIWI, GROSELLAS, RALLADURA
DE MANDARINA, SIROPE DE ARCE
Y PISTACHOS MOLIDOSEMPANADITAS DE MASA DE PAN CON
MANZANA, PASAS, MANGO EN POLVO,
STEVIA Y COCO RALLADOAPROVECHA LA PULPA QUE
QUEDA DESPUÉS DE HACER
LECHES VEGETALESmasa brisa → masa casera
→ masa de pizza
→ hojaldre
→ masa quebrada
→ masa filomelocotón → plátano
→ manzana
→ ciruelas
→ albaricoques
→ pera
→ fresas
→ kiwi
→ caqui
→ calabaza asada
→ zanahoria asada o cocidaarándanos → moras
→ frambuesas
→ fresas
→ grosellas
→ uvas
→ madroños
→ uvas pasasralladura de limón → ralladura de naranja
→ mango en polvo
→ fresas en polvo
→ ralladura de mandarina
→ coco ralladoazúcar vainillado → sirope de agave
→ sirope de arce
→ panela
→ melaza
→ azúcar de abedul (xilitol)
→ azúcar de coco
→ sirope de arroz
→ sirope de savia
→ steviaalmendras molidas → crocanti de almendra
→ nueces molidas
→ avellanas molidas
→ pistachos molidos
→ coco rallado
→ pecanas ralladas

C

magdalenas de vainilla
con chips de chocolate

ejemplos

MAGDALENAS DE TRIGO Y AVENA
CON ALMIDÓN DE MAÍZ, PANELA,
ACEITE DE OLIVA, BEBIDA DE ARROZ,
CANELA Y PASAS

MAGDALENAS DE CENTENO Y TRIGO
CON ALMIDÓN DE TAPIOCA, STEVIA,
ACEITE DE COCO, BEBIDA DE NUECES,
ESENCIA DE RON Y ARÁNDANOS

MAGDALENAS INTEGRALES CON
ALMIDÓN DE MAÍZ, SIROPE DE ARCE,
LECHE DE COCO, CAFÉ Y NUECES

MAGDALENAS DE TRIGO SARRACENO
CON PLÁTANO, BEBIDA DE AVENA,
RALLADURA DE NARANJA, PASAS
Y ARÁNDANOS

harina de trigo → harina integral (+ 50 ml
extra de bebida vegetal)
→ harina de trigo sarraceno
→ harina de trigo + harina
de avena
→ harina de centeno + harina
de trigo

almidón de maíz → almidón de tapioca
→ no-egg

azúcar → panela
→ azúcar de coco
→ stevia
→ sirope de agave
→ sirope de arce

margarina → aceite de oliva
→ aceite de coco
→ manteca de cacao

bebida de soja → bebida de almendras
→ bebida de arroz
→ bebida de nueces
→ bebida de avena
→ leche de coco
→ bebida de avellanas

esencia de vainilla → esencia de ron
→ esencia de café
→ esencia de pistacho
→ agua de azahar
→ ralladura de limón
→ ralladura de naranja
→ canela

pepitas de chocolate → arándanos secos
→ pasas
→ avellanas troceadas
→ nueces troceadas
→ avena en copos

azúcar

margarina

almidón

→ cambiable por →

1 plátano muy maduro

o

1 manzana hecha puré

d

bizcocho de chocolate
y avellanas

ejemplos

BIZCOCHO INTEGRAL CON MANTEQUILLA DE CACAHUETES, YOGUR DE SOJA, LECHE DE ALMENDRAS, MELAZA, ARÁNDANOS Y CANELA

BIZCOCHO DE TRIGO Y AVENA CON NUECES, YOGUR DE SOJA CON FRUTAS DEL BOSQUE, BEBIDA DE AVELLANAS, SIROPE DE AGAVE, VAINILLA Y ARÁNDANOS

BIZCOCHO DE TRIGO Y CENTENO CON NATA DE COCO, MANTECA DE CACAO, BEBIDA DE ARROZ, AZÚCAR, AVELLANAS Y ALMENDRAS MOLIDAS

BIZCOCHO CON PLÁTANO, BEBIDA DE SOJA, NUECES, AVENA, CANELA Y VAINILLA

harina de trigo → harina integral (+ 50 ml extra de bebida vegetal)
→ harina de trigo sarraceno
→ harina de trigo + harina de avena
→ harina de centeno + harina de trigo

avellanas → nueces
→ mantequilla de cacahuete
→ anacardos

yogur de soja → yogur de soja de chocolate
→ yogur de soja de vainilla
→ yogur vegetal otros sabores
→ nata de coco

chocolate negro → diferentes porcentajes de cacao
→ manteca de cacao
→ pasta de dátiles

bebida de soja → bebida de almendras
→ bebida de arroz
→ bebida de nueces
→ bebida de avena
→ leche de coco
→ bebida de avellanas

sirope de arce → azúcar
→ melaza
→ sirope de agave
→ sirope de arroz
→ fructosa

pepitas de chocolate → arándanos secos
→ pasas
→ avellanas troceadas
→ nueces troceadas
→ avena en copos

cacao en polvo → canela
→ vainilla
→ almendras molidas
→ algarroba en polvo

sirope de arce

chocolate

yogur

→ cambiable por →

1 plátano muy maduro

o

1 manzana hecha puré

En el caso de los dulces sucede lo mismo: a partir de una receta podemos hacer varios dulces diferentes cambiando algunos ingredientes.



dame algún consejo más

Todo es mucho más fácil si lo ponemos en práctica día a día.

- * Si normalmente solo comes garbanzos, judías y lentejas en potaje, empieza por cambiar ese método de cocción. Hazte falafel con los garbanzos, ensaladas con las judías y hamburguesas con las lentejas.

- * Compra otras legumbres diferentes, aunque sean solo diferentes variedades de las anteriores, y hazlas de varias formas: cocidas, salteadas, en potaje, en curry, en paté, en hamburguesa, en albóndigas, en ensaladas...

- * Prueba las leches vegetales, y mejor aún si las haces en casa.

- * Cambia la forma de hacer las verduras: prueba al vapor, salteadas o asadas.

- * Compra nuevas verduras y haz todos los platos que puedas con ellas.

- * Tienes un montón de recursos para aprender cómo cocinar de mil formas diferentes en GastronomiaVegana.org, y un montón de recetas en CreatiVegan.net, además de los contenidos del libro.

